

# Przedmiotowy System Oceniania z wychowania fizycznego

## Spis treści.

1. Postanowienia wstępne
2. Obszary oceniania zajęć klasowo – lekcyjnych, zajęć do wyboru i edukacji zdrowotnej
3. Kryteria oceniania
4. Wymagania programowe na poszczególne stopnie szkolne
5. Częstotliwość oceniania
6. Sposób oceniania
7. Ocena za postęp sprawności (rozwój motoryczności)
8. Ocena za poziom i postęp umiejętności
9. Ocena z wiadomości
10. Ocena za aktywność
11. Ocena za frekwencję
12. Formy sprawdzania postępów w nauce – edukacja zdrowotna. (klasy pierwsze)
13. Postanowienia końcowe
14. Kontrakt z uczniem. Zasady udziału w zajęciach z wychowania fizycznego.

## Ad. 1. Postanowienia wstępne

1. Celem przedmiotowego systemu oceniania jest m.in.:
  - 1) udzielenie informacji o poziomie osiągnięć edukacyjnych ucznia, jego zachowaniu oraz postępach w tym zakresie,
  - 2) udzielenie uczniowi pomocy w samodzielnym planowaniu jego rozwoju,
  - 3) motywowanie ucznia do dalszych postępów w nauce i zachowaniu,
  - 4) dostarczenie rodzicom (prawnym opiekunom) i nauczycielom informacji o postępach, trudnościach w nauce, zachowaniu oraz specjalnych uzdolnieniach ucznia.
  - 5) udzielenie informacji zwrotnej – wyszczególnienie i docenienie dobrych elementów pracy ucznia, odnotowanie tego, co wymaga poprawienia lub dodatkowej pracy ze strony ucznia, wskazówki: w jaki sposób i w jakim kierunku uczeń powinien pracować.
2. Ocena z wychowania fizycznego na koniec semestru i na koniec roku jest wypadkową ocen z zajęć obowiązkowych i zajęć do wyboru, a w klasie pierwszej dodatkowo z oceny z edukacji zdrowotnej.
3. Przedmiotem oceny ucznia są wiadomości i umiejętności nabyte na zajęciach, postęp sprawności i wysiłek wkładany w zajęciach. Miarą wysiłku jest systematyczny udział w zajęciach lekcyjnych, do wyboru i edukacji zdrowotnej oraz aktywność w trakcie tych zajęć. Wskaźnikiem aktywności jest wykonywanie zadań na miarę możliwości i ucznia oraz działalność na rzecz sportu i rekreacji, np.: reprezentowanie szkoły w rozgrywkach sportowych, sędziowanie i organizowanie zawodów sportowych.
4. Sposób ustalania oceny semestralnej i końcowej: Obszary oceniania:
  - 1) postęp sprawności – ps
  - 2) wiadomości i umiejętności – wu
  - 3) wysiłek (frekwencja, aktywność) – w
  - 4) zajęcia do wyboru – zw
  - 5) edukacja zdrowotna – ez

## Ad. 2. Obszary oceniania

1. Obszary oceniania z zajęć obowiązkowych:
  - 1) ocena za postęp sprawności
  - 2) ocena za wiadomości i umiejętności
  - 3) ocena za wysiłek wkładany w udział w zajęciach (aktywność i frekwencja)
2. Obszary oceniania z zajęć do wyboru:
  - 1) frekwencja
  - 2) aktywność
  - 3) umiejętności
3. Obszary oceniania z edukacji zdrowotnej (klasy pierwsze):
  - 1) frekwencja i aktywność uczniów na zajęciach,
  - 2) samoocena uczniów dotycząca rozwoju ich umiejętności osobistych i społecznych oraz zmian postaw i zachowań,
  - 3) ocena przez rówieśników i prac zespołowych,
  - 4) ocena pracy ucznia przez nauczyciela dotycząca specyficznych zadań, pracy domowej, i innych wytworów pracy ucznia.

## Ad. 3. Kryteria oceniania

1. **Kultura fizyczna** – uczestnictwo w różnych formach kultury fizycznej (sport, rekreacja, turystyka) organizowanych przez szkołę i ośrodki samorządowe. Rozumienie potrzeby zdrowego stylu życia (zachowania pro zdrowotne, hartowanie organizmu) dyscyplina i aktywność na lekcji, wzorowa frekwencja oraz postępowanie według zasady „fair play”. Posiadanie umiejętności samooceny.
2. **Edukacja zdrowotna** – uczestnictwo w różnych formach aktywności fizycznej. Rozumienie potrzeby dbałości o ciało, zdrowie i bezpieczeństwo własne. Zdrowie psychospołeczne i umiejętności życiowe (pozytywne myślenie, wiara w siebie, dawanie i przyjmowanie wsparcia, rozwiązywanie problemów, gospodarowanie czasem, radzenie sobie z presją, krytyką, negatywnymi emocjami, stresem)
3. **Sprawność morfofunkcjonalna i motoryczna** – poziom sprawności ucznia (kondycyjnej i morfofizjologicznej) z uwzględnieniem postępu na danym etapie kształcenia (rozwoju).
4. **Umiejętności** – poziom umiejętności ucznia z zakresu realizowanych form aktywności ruchowej i edukacji zdrowotnej (z uwzględnieniem postępu).
5. **Wiadomości** – stan wiedzy dotyczący sprawności morfofunkcjonalnej, motorycznej, troski o zdrowie, umiejętność sędziowania, znajomość zasad asekuracji i pomocy przy wykonywaniu ćwiczeń. Wiadomości z zakresu treści wychowania fizycznego, edukacji zdrowotnej z uwzględnieniem właściwego doboru i praktycznego zastosowania odpowiednich narzędzi pomiaru. Znajomość gry i zachowań.
6. **Opanowanie treści programowych z określonego poziomu wymagań – treści:**
7.
  - 1) Konieczne – ocena dopuszczająca
  - 2) Podstawowe – ocena dostateczna
  - 3) Dopełniające – ocena dobra
  - 4) Rozszerzające – ocena bardzo dobra
  - 5) Wykraczające – ocena celująca

#### **Ad. 4. Wymagania programowe na poszczególne oceny – zajęcia klasowo - lekcyjne i zajęcia do wyboru**

1. **Niedostateczny** – uczeń ma lekceważący stosunek do przedmiotu, nauczyciela i kolegów. Na zajęciach ćwiczy wybiórczo, często jest nieprzygotowany. Nie chce wykonywać żadnych ćwiczeń, prób i testów, mimo zachęty ze strony nauczyciela. Wykazuje znaczne braki w opanowaniu treści programowych.
2. **Dopuszczający** – uczeń nie wykazuje zainteresowania poprawą swojej sprawności fizycznej i umiejętności, nie stosuje zasad zdrowego stylu życia. W zajęciach uczestniczy niesystematycznie, opuszcza lekcje (duża ilość nieobecności nieusprawiedliwionych). Wykonuje niechętnie najprostsze ćwiczenia. Wykazuje duże braki w opanowaniu treści programowych, ograniczając się tylko do treści koniecznych.
3. **Dostateczny** – uczeń niesystematycznie podejmuje działania na rzecz poprawy swojej sprawności fizycznej i nabycia umiejętności. Zajęcia opuszcza sporadycznie (ma nieobecności nieusprawiedliwione). Zadania i ćwiczenia wykonuje niepewnie i z dużymi błędami. Opanował treści programowe w zakresie podstawowym.
4. **Dobry** – uczeń podejmuje działania na rzecz poprawy swojej sprawności fizycznej i nabycia umiejętności, rozumie potrzebę zdrowego stylu życia. Jest obecny na zajęciach (dopuszcza się nieobecności nieusprawiedliwione). Chętnie uczestniczy w lekcjach oraz zajęciach pozalekcyjnych. Opanował materiał programowy w zakresie rozszerzonym.
5. **Bardzo dobry** – uczeń systematycznie działa na rzecz poprawy swojej sprawności fizycznej i umiejętności, biorąc czynny udział w zajęciach lekcyjnych i pozalekcyjnych. Zna zasady zdrowego stylu życia i świadomie samodzielnie próbuje je wdrażać w życiu rodzinnym. Jego zaangażowanie i stosunek do wychowania fizycznego nie budzi zastrzeżeń. Swoją postawą zachęca innych do udziału w zajęciach.
6. **Celujący** – uczeń spełnia wymagania na ocenę bardzo dobrą. Jest wzorem do naśladowania na zajęciach w szkole i środowisku. Reprezentuje szkołę w rozgrywkach sportowych. Świadomie i systematycznie stosuje zasady zdrowego stylu życia oraz je promuje. Opanował materiał programowy w zakresie treści wykraczających.

#### **Wymagania programowe na poszczególne oceny – edukacja zdrowotna (klasy pierwsze)**

1. **Niedostateczny** – u ucznia występuje brak opanowania wiadomości i umiejętności zawartych w podstawie programowej, liczne braki uniemożliwiają mu dalsze zdobywanie wiedzy, nie rozwiązuje prostych zadań i problemów o elementarnym stopniu trudności, ma ubogie słownictwo, wykazuje całkowity brak zainteresowania posiadaniem wiedzy i umiejętności.
2. **Dopuszczający** - uczeń dysponuje niepełną wiedzą, konieczną z punktu widzenia wymagań programowych, przynajmniej część zagadnień programowych jest mu znana poprawnie, popełnia liczne błędy w zakresie wiedzy merytorycznej i sposobu jej prezentacji, przy pomocy nauczyciela odpowiada na podstawowe pytania o niewielkim stopniu trudności; jednak niski poziom wiedzy nie przekreśla jego możliwości dalszej nauki.
3. **Dostateczny** - uczeń posiada wiedzę z zakresu podstawy programowej, zna istotną część zagadnień programowych poprawnie, potrafi korzystać z podstawowych źródeł informacji i wykonywać typowe zadania, formułuje proste wnioski, popełnia nieliczne błędy rzeczowe.
4. **Dobry** – uczeń ma opanowane wiadomości przewidziane programem nauczania, nie popełnia błędów wskazujących na niezrozumienie zagadnień, które omawia lub rozwiązuje, udziela samodzielnych odpowiedzi, zawierających wymagania programowe, poprawne pod względem językowym, samodzielnie rozwiązuje problemy i typowe zadania teoretyczne lub praktyczne (o średnim stopniu trudności), wyciąga poprawne wnioski.

5. **Bardzo dobry** – uczeń posiada zasób wiedzy mieszczący się w ramach obowiązującego programu nauczania, zna wszystkie zagadnienia programowe i omawia je wyczerpująco, formułuje opinie i samodzielne wnioski, aktywnie uczestniczy w lekcjach, samodzielnie rozwiązuje nietypowe problemy i zadania, dociera samodzielnie do źródeł informacji, wypowiedzi ucznia charakteryzuje duża szczegółowość i zindywidualizowany przekaz.
6. **Celujący** – uczeń wykazuje szczególne i pogłębione zainteresowanie edukacją zdrowotną, spełnia kryteria oceny bardzo dobry i wykracza znacznie poza obowiązujący program nauczania, biegło operuje zdobytą wiedzą, samodzielnie rozwiązuje praktyczne i teoretyczne problemy oraz zadania wykraczające poza program nauczania, korzysta z różnych źródeł informacji, do których potrafi samodzielnie dotrzeć, umie bronić własnego stanowiska posługując się właściwie dobranymi argumentami, osiąga znaczne sukcesy w konkursach przedmiotowych.

#### **Ad. 5. Częstotliwość oceniania**

1. Minimalna ilość ocen w semestrze (zgodnie z WSO).
2. Aktywność na każdej lekcji (udział w zajęciach pozalekcyjnych na koniec semestru lub roku).
3. Frekwencja sprawdzana na każdej lekcji (ocena na koniec semestru).
4. Postęp sprawności fizycznej (2-4 razy w roku).
5. Umiejętności, nie mniej niż jeden raz w miesiącu.
6. Wiadomości na bieżąco.

#### **Ad. 6. Sposób oceniania**

1. Zgodnie z WSO wg skali 1 – 6.
2. Graficznie (+), (-).
3. Słownie.

#### **Ad. 7. Ocena za postęp sprawności (rozwój motoryczności)**

Cechy motoryczne podlegające ocenianiu, np. siła, szybkość, wytrzymałość, skoczność, zwinność. Mierzymy je wybranymi testami. Postęp sprawności ma wpływ na podniesienie oceny, natomiast jego brak nie może wpłynąć na jej obniżenie.

- 6 – zaliczone wszystkie testy i próby,
- 5 – przystąpienie do wszystkich testów i prób,
- 4 – przystąpienie do trzech testów prób,
- 3 – przystąpienie do dwóch testów, prób,
- 2 – przystąpienie do jednego testu, próby,
- 1 – odmowa uczestnictwa w testach i próbach.

Ocena semestralna lub roczna jest wynikiem analizy postępu określonych cech motorycznych (w wyniku długotrwałej choroby ucznia można odstąpić od regulaminu).

#### **Ad. 8. Ocena za poziom i postęp umiejętności**

- 6 – uczeń wykonuje zadanie ruchowe perfekcyjnie, bez błędów technicznych (taktycznych)
- 5 – uczeń wykonuje zadanie ruchowe prawidłowo, bez błędów technicznych (taktycznych)
- 4 – uczeń wykonuje zadanie ruchowe prawidłowo, z niewielkimi błędami technicznymi (taktycznymi)
- 3 – uczeń wykonuje zadanie ruchowe niepewnie, z błędami technicznymi (taktycznymi)
- 2 – uczeń wykonuje zadanie ruchowe niechętnie, z dużymi błędami technicznymi (taktycznymi)
- 1 – uczeń nie chce wykonać zadania ruchowego

### **Ad. 9. Ocena za wiadomości**

Wiadomości uczniów są sprawdzane w formie testów wiadomości.

Uczeń przystępujący do sprawdzianu (testu) wiadomości otrzymuje ocenę za uzyskany wynik. Testy wiadomości dotyczą przepisów gier zespołowych, podstawowych informacji z zakresu edukacji olimpijskiej (dyscypliny olimpijskie, ceremoniał olimpijski, fair play,...), sylwetek wybitnych sportowców, wydarzeń sportowych krajowych i międzynarodowych, podstawowej Terminologii. Skala sprawdzająca wiedzę ucznia przedstawia się następująco:

- 1) ocena celujący – ocena na bardzo dobry oraz dodatkowe zadanie na ocenę celujący,
- 2) ocena bardzo dobry - 85% - 100%,
- 3) ocena dobry - 68% - 84%,
- 4) ocena dostateczny - 51% - 67%,
- 5) ocena dopuszczający - 36% - 50%
- 6) ocena niedostateczny - 0% - 35%

### **Ad. 10. Ocena za aktywność**

- 6 – bardzo duża ilość plusów,
- 5 - bardzo duża ilość plusów z nielicznymi minusami,
- 4 – przewaga plusów nad minusami (równowaga – czyste konto),
- 3 – przewaga minusów nad plusami,
- 2 – kilka minusów bez plusów,
- 1 – duża ilość minusów bez plusów.

#### **Plusy uczniowie zdobywają za :**

Przejawy zaangażowania, wykonywanie ćwiczeń w sposób zbliżony do swoich maksymalnych możliwości, inwencję twórczą, aktywny udział w zajęciach i współuczestnictwo w ich realizacji, pracę na rzecz swojego zdrowia, stosowanie zabiegów higienicznych, zdyscyplinowanie i udział w rozgrywkach szkolnych.

#### **Minusy uczniowie otrzymują za :**

Niechętny lub negatywny stosunek do uczestnictwa w zajęciach, brak dyscypliny, brak stosowania zabiegów higienicznych.

### **Ad. 11. Ocena za frekwencję**

- 6 – uczestnictwo we wszystkich zajęciach,
- 5 – wszystkie nieobecności usprawiedliwione,
- 4 – jedna nieobecność nieusprawiedliwiona,
- 3 – kilka nieobecności nieusprawiedliwionych,
- 2 – duża ilość nieobecności nieusprawiedliwionych,
- 1 – bardzo duża ilość nieobecności nieusprawiedliwionych.

### **Ad. 12. Formy sprawdzania postępów w nauce – edukacja zdrowotna (klasy pierwsze)**

1. **Odpowiedź ustna** – obejmuje materiał z czterech ostatnich lekcji, ta forma sprawdzania wiedzy i umiejętności nie jest zapowiadana uczniom przez nauczyciela. W ciągu semestru uczniowie są zobowiązani do jednej odpowiedzi ustnej. Uczeń sam może zgłosić się do odpowiedzi ustnej.
2. **Referat** – indywidualne lub zespołowe opracowania i prezentacje materiału objętego planem nauczania. W ciągu semestru uczeń może skorzystać co najwyżej dwa razy z tej formy.

3. **Sprawdzian lub test wyboru** – praca pisemna z większej partii materiału o czasie trwania zależnym od rodzaju realizowanego materiału (zazwyczaj 30-40 minut), zapowiedziany przez nauczyciela, z co najmniej z tygodniowym wyprzedzeniem i wpisany we właściwej rubryce ołówkiem do dziennika. W ciągu semestru uczniowie są zobowiązani do jednego sprawdzianu lub testu. Na koniec semestru nie przewiduje się sprawdzianu końcowego, zaliczeniowego. Uczniowi, który był nieobecny na pracy pisemnej można wyznaczyć dodatkowy termin. Należy to zrobić w pierwszym tygodniu obecności ucznia w szkole.
4. **Projekt** – obejmuje samodzielne lub grupowe wykonanie zadania, które umożliwia zdobycie wiedzy i umiejętności z wybranego obszaru wiedzy z edukacji zdrowotnej oraz zaprezentowaniu swojego (zespołowego) dorobku publicznie w klasie lub w szkole.
5. **Portfolio** – rodzaj teczki z systematycznie zbieranymi przez ucznia pracami, notatkami, zapiskami oraz materiałami dotyczącymi problematyki z edukacji zdrowotnej, które m.in. ilustrują indywidualne osiągnięcia i postępy ucznia.
6. O ocenie śródrocznej i końcoworocznej decyduje hierarchia ważności ocen oraz terminowe wywiązywanie się uczniów z wykonywania prac w semestrze.
7. Ustala się następującą ważność (hierarchię) form sprawdzania postępów w nauce: sprawdzian (test), odpowiedź ustna, referat, aktywność na zajęciach.
8. Ocena prac pisemnych pozwalających na stosowanie punktów opiera się na następującej skali:
  - 1) **ocena celujący** – ocena na bardzo dobry oraz dodatkowe zadanie na ocenę celujący,
  - 2) **ocena bardzo dobry** - 85% - 100%,
  - 3) **ocena dobry** - 68% - 84%,
  - 4) **ocena dostateczny** - 51% - 67%,
  - 5) **ocena dopuszczający** - 36% - 50%
  - 6) **ocena niedostateczny** - 0% - 35%

W przypadku testu wyboru obowiązuje następująca skala:

- 1) **ocena bardzo dobry** - 92% - 100%
- 2) **ocena dobry** - 76% - 91%
- 3) **ocena dostateczny** - 64% - 75%
- 4) **ocena dopuszczający** - 50% - 63%
- 5) **ocena niedostateczny** - 0% - 49%

### **Ad. 13. Postanowienia końcowe**

Uczeń reprezentujący szkołę w zawodach sportowych może mieć podwyższoną ocenę końcową o jeden stopień.

Uczeń, który dodatkowo uprawia sport ( np. w klubie sportowym ) może mieć podwyższoną ocenę o jeden stopień.

Uczeń, który aktywnie działa w środowisku na rzecz kultury fizycznej, sportu i ogólnie pojętych zachowań prozdrowotnych może mieć podwyższoną ocenę o jeden stopień.

W sprawach nieuregulowanych w niniejszym Przedmiotowym Systemie Oceniania zastosowanie mają przepisy Statutu Zespołu Szkół Nr 1 w Sanoku.

## KONTRAKT Z UCZNIEM. ZASADY UDZIAŁU W ZAJĘCIACH WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

1. Uczeń ma obowiązek poznać zasady bhp na lekcji wychowania fizycznego i przestrzegać je.
2. Uczeń ma obowiązek posiadać na lekcji wychowania fizycznego strój sportowy (krótkie spodenki, koszulkę z krótkim rękawkiem, obuwiu sportowe dostosowane do ćwiczeń na sali gimnastycznej, typu trampki, tenisówki).
3. Niedopuszczalne jest wchodzenie do sali gimnastycznej w obuwiu, w którym uczeń przyszedł do szkoły
4. W sali gimnastycznej mogą przebywać jedynie uczniowie, którzy mają w tym czasie lekcje wychowania fizycznego lub zajęcia sportowe.
5. Dwa razy w semestrze uczeń może zgłosić brak stroju. Każdy następny brak stroju wiąże się z otrzymaniem oceny niedostatecznej.
6. Zwolnienie z całego roku szkolnego powinno być przedstawione do końca września, a z II semestru do końca lutego. Uczeń, który nie dopełnił tego obowiązku może nie otrzymać klasyfikacji semestralnej lub końcoworocznej.
7. Zwolnienie z ćwiczeń na lekcji wychowania fizycznego nie zwalnia ucznia z obecności na lekcji.
8. Uczeń, który ma całkowite zwolnienie lekarskie z wychowania fizycznego może być zwolniony z lekcji, jeżeli jest to jego pierwsza lub ostatnia lekcja, po uprzednim przedstawieniu nauczycielowi i dyrekcji oświadczenia rodziców, że w tym czasie biorą za niego odpowiedzialność. Na zajęciach edukacji zdrowotnej (klasy pierwsze) uczeń zwolniony z wychowania fizycznego musi być obecny, niezależnie od tego czy jest to jego pierwsza, ostatnia czy inna lekcja.
9. Zwolnienia krótkotrwałe (lekarskie) muszą być przedstawione na lekcji w dniu, którego dotyczą.
10. Konsekwencją podrobienia lub przedstawienia niezgodnego z faktycznym stanem fizycznym zwolnienia lekarskiego jest skierowanie do rady pedagogicznej wniosku o usunięcie ucznia ze szkoły.
11. Tak zwana „niedyspozycja” nie zwalnia uczennicy z udziału w lekcji. Uczennica „niedysponowana” przebiera się w szatni w ubiór sportowy i w miarę swoich możliwości bierze udział w zajęciach.
12. Za rzeczy wartościowe pozostawione przez ćwiczących w szatni dyrekcja szkoły oraz prowadzący zajęcia nie odpowiadają. Klucze do szatni znajdują się w pokoju nauczycieli wychowania fizycznego, a w czasie zajęć są w posiadaniu uczniów. Na przerwie należy pobrać klucz od szatni, a po zakończonych zajęciach ostatni uczeń opuszczający szatnię przynosi klucz do pokoju nauczycieli wf.
13. Uczeń ma zakaz wnoszenia na lekcję wychowania fizycznego: odtwarzaczy, plecaków, toreb, zeszytów, książek, telefonów komórkowych oraz artykułów spożywczych.
14. Uczeń ma obowiązek zaliczania poszczególnych elementów obejmujących program nauczania. Na uzupełnienie lub poprawienie danego elementu uczeń ma dwa tygodnie. Jeżeli uczeń przebywał na zwolnieniu lekarskim, czas ten liczony jest od momentu pojawienia się ucznia w szkole po zwolnieniu. Po upływie tego czasu, w wyniku nieprzystąpienia do zaliczenia, uczeń otrzymuje ocenę niedostateczną.
15. Uczniowie niećwiczący mają obowiązek pomagać w organizacji lekcji.
16. Uczniowie nie mają prawa przebywać w sali gimnastycznej w czasie przerwy bez opieki nauczyciela.
17. Spóźnienie się na lekcję wychowania fizycznego ucznia może być traktowane jako nieobecność. Wielokrotne spóźnianie się na lekcję traktowane jest jako lekceważenie obowiązków szkolnych i skutkuje obniżeniem zachowania.
18. Wychodzenie ucznia z lekcji możliwe jest jedynie za zgodą nauczyciela.
19. Uczniowie mają obowiązek dbać o sprzęt sportowy, jak i ład i porządek w szatniach.
20. W sprawach nieunormowanych ma zastosowanie Statut Szkoły i Wewnętrzny System Oceniania.

Sanok, .....

(podpis nauczyciela)

| Oświadczam, że zostaliśmy zapoznani z Przedmiotowym Systemem Oceniania z wychowania fizycznego |                                  |       |                                  |
|--|----------------------------------|-------|----------------------------------|
| Klasa  | Podpis przedstawicieli Samorządu | Klasa | Podpis przedstawicieli Samorządu |
|  |                                  |       |                                  |
|  |                                  |       |                                  |
|  |                                  |       |                                  |
|  |                                  |       |                                  |